LEVERCIRROSE · VOORZICHTIGE DOSERING

Persoonlijk Supplementen Schema

Volledig overzicht inclusief fibroscan referentiewaarden

DAGELIJKS — OCHTEND

☀'s Ochtends — stap voor stap volgorde

Tromp&Rueb Troebele Appelazijn

1 eetlepel in 250ml water — op nuchtere maag

Spijsvertering, bloedsuiker stabiliseren, darmflora

⏱Wacht 15–20 minuten

Arla Cultura Kefir Naturel (lactosevrij)

1 portie — voor het ontbijt

Herstelt darmflora, verlaagt ammoniakbelasting op lever

☕Dan ontbijt eten — daarna de tabletten

Holland & Barrett Mariadistel 250mg

1 capsule per dag — bij ontbijt

Beschermt levercellen, ondersteunt reinigende werking lever

A.Vogel Solidago Vochthuishouding

Volgens dosering op verpakking — bij ontbijt

Ondersteunt nier- en blaasfunctie, geen leverbelasting

Physalis Organic C — Acerola & Camu Camu

160mg per tablet — bij ontbijt

Antioxidant, beschermt levercellen, immuunsysteem

Solgar Vitamine K1 (Phytomenadione)

100 µg — bij ontbijt

Ondersteunt bloedstolling op veilig voedingsniveau

DAGELIJKS — AVOND (6 DAGEN PER WEEK)

🌙's Avonds bij het eten

Vitakruid Visolie 1400 TG met D3

EPA 560mg + DHA 420mg — triglyceridenvorm

Remt leverontsteking, verlaagt cortisol, vult vitamine D3 aan

Vitakruid Magnesium Bisglycinaat 150

150mg — bij avondeten

Verlaagt cortisol, bevordert ontspanning en slaap

ÉÉN VASTE DAG PER WEEK — AVOND

📅Één dag per week — in plaats van visolie

Mannavital Kyolic Platinum

1 tablet gerijpte knoflook — nooit samen met visolie

Antioxidant, ondersteunt hart, lever en immuunsysteem

Vitakruid Magnesium Bisglycinaat 150

Gewoon doornemen ook op Kyolic-dag

Geen wisselwerking met Kyolic

FIBROSCAN REFERENTIEWAARDEN (KPA)

Wanneer zijn supplementen nog werkzaam?

De fibroscan meet de stijfheid van de lever in kilopascal (kPa). Hoe hoger de waarde, hoe meer littekenweefsel.

KPA WAARDE	STADIUM	EFFECT SUPPLEMENTEN
2 – 7 kPa	Normale lever (F0-F1)	*Preventief zeer effectief*
7 – 10 kPa	Lichte fibrose (F1-F2)	*Zeer goed — progressie goed rembaar*
10 – 14 kPa	Ernstige fibrose (F3)	*Goed — verdere schade aantoonbaar te vertragen*
14 – 20 kPa	Beginstadium cirrose (F4)	*Ondersteunend — vertraging mogelijk, geen herstel*
20 – 40 kPa	Gevorderde cirrose	*Beperkt — comfort en lichte vertraging nog mogelijk*

Boven 40 kPa	Zeer ernstige cirrose	*Minimaal — medische begeleiding noodzakelijk*

Mariadistel (silymarine) heeft aantoonbaar remmend effect op fibrose tot circa 40 kPa. Omega-3 visolie en darmondersteuning via kefir blijven waardevol in alle stadia. Boven 40 kPa zijn supplementen onvoldoende als enige aanpak.

AANDACHTSPUNTEN

⚠ STOP DIRECT BIJ DEZE SIGNALEN

- ⚠Ongewone blauwe plekken of bloedingen
- ⚠Geelzucht die verergert (gele huid of ogen)
- ⚠Toenemende buikpijn
- ⚠Donkere of teerachtige ontlasting
- ⚠Extreme spierzwakte of vreemd gevoel in ledematen
- ⚠Brandend gevoel in slokdarm door appelazijn

✓ GOUDEN REGELS

- ✓Appelazijn altijd verdund in 250ml water, nooit puur
- ✓15–20 minuten wachten tussen appelazijn en kefir
- ✓Alle tabletten bij een maaltijd, nooit op lege maag
- ✓Kyolic en visolie nooit op dezelfde dag
- ✓Doseringen nooit eigenmachtig verhogen

Samengesteld op basis van persoonlijke situatie met levercirrose · Juni 2026

Dit schema is ondersteunend — geen vervanging van medische zorg.

Deel dit document met uw behandelend specialist voor afstemming.